

“绿汁+断食”,43岁福建籍女星张静初的养生之道曾“引爆”社交媒体 明星的养颜“秘籍”靠谱吗?

N海都见习记者
林雅璇

“排毒之王蒲公英汁”“生理期喝红菜头汁”“5天断食让人头脑敏捷”……43岁福建籍女星张静初的养生之道曾“引爆”社交媒体,网友们纷纷追随“绿汁计划”。喝绿汁、断食真的能够排毒养颜吗?明星推荐的养生方式靠谱吗?对此,记者采访了福州市中医院营养科副主任医师仲宇。

女明星的养生之道:“绿汁+断食”

“早晨起来先喝杯苹果醋,十分钟后才开始榨汁,我每天早上都喝 5~6 杯绿汁……”自 2021 年开始,明星张静初常常在社交媒体上分享自己的养颜秘籍。在一个视频中,她介绍“绿汁”能够起到消炎作用,为人体补充大量的维生素和矿物质。她提醒网友们要将蔬菜渣过滤,才能更好地吸收营养。“这样一来,绿汁能够顺利通过胃进入

小肠,小肠是我们吸收营养的地方。”

什么是绿汁?即将西芹、黄瓜、生菜、芥蓝和胡萝卜等蔬菜洗净后榨汁,每次选择 2~3 种蔬菜,每种蔬菜 500g。张静初在视频中介绍,有机蔬果可以帮助身体自愈,还能改善血糖不稳定、痛风、肠道问题等。而在与网友交流中,张静初也多次表示自己出于健康而选择了纯素食的生活方式。

除了“绿汁”以外,张静初还分享过自己为期 5 天的“断食法”:前两天每天喝 2200 毫升的绿汁,后三天每天只喝清水。“早上睡醒会有点心慌,起来活动一下就好了,重点是要做一些运动,每天至少慢走 3 公里。”张静初告诉网友,开始尝试断食可以每周断一天,断到第三天就会觉得舒服,五天以上效果最好。

亲历者:有人感觉身体变轻松,有人却出现胃痛

许多网友被张静初的养生方法所吸引,也跟着执行“绿汁计划”。不过,网友的体验感呈两极分化。

福州市民刘女士表示,自己于去年在社交媒体上看到张静初的分享,惊叹于同龄的她皮肤紧致、身材苗条,而自己处于亚健康状态,还被测出了高血糖。坚持 25 天“绿汁计划”后,刘女士说,最直观的改变是,哪怕偶尔

吃烧烤、炸鸡,脸上也不长痘了。此外,她还感到“身体变轻松,心情也愉悦了”。

而在评论区下方,还有不少网友表示,喝了绿汁后会出现胃疼的症状。“90 后”网友小森告诉记者,尝试绿汁的初衷一半是“跟风”,一半是想以轻松的方式改善身体。“我每天早上醒来先喝一杯温水,半小时后再喝一大杯西芹汁,

再过半小时正常吃早饭。”连续喝了五六天,小森每天都感到“肚子鼓鼓的”,有胃胀和胃痛的感觉。咨询了中医后,医生告知她是寒性体质,出现胃胀胃疼是久服西芹汁导致的脾胃阳虚。“医生建议我不要再将西芹汁与黄瓜及其他寒凉蔬菜一起榨汁,可以将黄瓜换成胡萝卜,最后还可以放两个大枣进行温补。”



医生:

合理摄入蔬菜汁和适当断食对身体有益

明星推荐的养生方式靠谱吗?对此,记者采访了福州市中医院营养科副主任医师仲宇。

仲医生表示,蔬菜汁含有丰富的维生素、矿物质、膳食纤维等,还含有一定量的碳水化合物和蛋白质,但是将蔬菜制作成蔬菜汁的过程中会损失一部分营养元素,而且仅蔬菜汁作为早餐,营养是不均衡的,碳水化合物和蛋白质也是不足的,长期来看对身体是有害的。

对于该女明星倡导的素食主义,仲医生认为,长期吃素最大的问题是营养可能不均衡。“肉类中含有的优质蛋白缺乏,一些必需氨基酸若得不到补充,将出现肌肉减少、免疫力下降等情况;胆固醇摄入不足,会引起血管弹性下降;植物中缺

乏维生素 B₁₂,长期缺乏会引起贫血、神经系统疾病等。”

那么,断食对身体有好处吗?“适当断食的轻断食是有好处的,比如一周不连续的断食 2 天或者一天中 8 小时进食 16 个小时不进食的断食,有研究证明对人体有益。”仲医生表示,适当断食可以减轻胃肠负担,抑制炎症反应,减少自由基的释放,促进大脑分泌一些兴奋性的激素,所以会产生轻快、头脑敏捷的感觉。

不过,仲医生提醒道,太长时间的断食,会造成营养摄入的不均衡、蛋白质的摄入不足、身体机能下降,还有可能出现低血糖、电解质紊乱等严重并发症。所以低体重者、患有慢性病者、老年人不适合断食。

受“海葵”强降雨影响,闽侯南通 10 多家金鱼养殖场遭受损失 市技术专家组赴南通 帮扶金鱼养殖户

海都讯(记者 马俊杰文/图) 受台风“海葵”强降雨影响,福州市多个县区养殖场遭受较大损失。日前,福州市海洋与渔业局组织福州市海洋与渔业技术中心专家赴闽侯县南通镇金鱼养殖企业开展调查与技术指导,防范疾病暴发造成次生灾害。

闽侯县南通镇的 10 多家金鱼养殖场遭受较大损失,该地区大部分金鱼养殖场无一幸免。不仅养殖金

鱼被冲走,养殖设施也受损严重。其中省级良种场闽侯南通春园鲤生态养殖场受损最为严重,养殖的精品兰寿、珍稀保种金鱼、名贵锦鲤损失殆尽,基础设施损毁严重。

技术人员走访多家养殖场,指导养殖户做好疾病防控。在养殖环境监测、苗种培育、疫病防控等方面,渔业技术相关部门将及时开展养殖区水域环境监测,指导受灾养殖户调节养殖水体,



开展调查与技术指导
专家在闽侯南通金鱼养殖场

确保育苗和养殖生产正常开展;指导受灾养殖户开展环境消毒、对死亡养殖生物

及时进行无害化处理,对养殖生物进行疾病预防,帮扶受灾企业早日走出困境。

中秋、国庆假期“合体” 火车票本周五开售

海都讯(记者 梁展豪)今年中秋节、国庆节假期“合体”,9月29日至10月6日连放8天,节前不调休,节后连上7天班。按照目前 15 天火车票预售期,9月15日(本周五)将开售中秋节(9月29日)火车票。

需要注意的是,不同火车站车票网上起售时间并不相同,不是从出行那天起往前倒数 15 天守着 0 点就能买到票的。市民们在购票前可以通过“铁路 12306”APP 上的起售时间查询功能,明确自己购票的车站起售时间。

查询方式:打开“铁路 12306”APP,在首页点击“我的”,在“出行向导”中点击“起售时间”,在“起售时间查询”页面输入车站名,点击“查询”就可以了。

此外,候补购票也可以提高购票效率,通过填报多个“日期、车次、席别”组合的候补订单,进而增加候补购票成功

率。同时,旅客候补购票时,可以将候补截止时间设置为开车前 2 小时,进一步增加候补时长。

旅客可办理一次改签,在铁路部门有运输能力的前提下(仅限非跨境车票):开车前超过 48 小时的,可改签预售期内的列车。开车前 48 小时以内的,可改签车票载明的乘车日期以前的列车,不办理车票载明的乘车日期次日及以后列车的改签。开车后,旅客仍可改签当日其他列车。

开车前 8 天(含)以上退票的,不收取退票费。票面乘车站开车时间前 48 小时以上的按票价 5%计,24 小时以上、不足 48 小时的按票价 10%计,不足 24 小时的按票价 20%计。开车前 48 小时至 8 天期间内,改签或变更到站至距开车 8 天以上的其他列车,又在距开车 8 天前退票的,仍核收 5%的退票费。

不得使用“时令价”等模糊标注

中秋、国庆即将到来,福州市场监管部门发布提醒告诫书,规范市场价格秩序

海都讯(记者 梁展豪)近日,为进一步规范国庆节等假日市场价格秩序,保障消费者的合法权益,福州市市场监督管理局对全市各宾馆、酒店、餐饮、景区、交通等行业经营者各有关行业协会商会、各相关单位作出提醒告诫。

告诫内容包括,严格遵守《价格法》《消费者权益保护法》《旅游法》《道路运输条例》等法律法规,依法合规经营。严格落实明码标价规定,做到真实准确、货签对位、标识醒目。不误导消费者;不使用“时令价”等模糊标注;不得在标价之外

加价出售商品或收取任何未予标明的费用。

同时,告诫书中还指出,不得利用虚假或者使人误解的价格手段,诱骗消费者。不得进行不正当有奖销售或者违反相关规定违规促销。不得串通、操纵市场价格。

经营者开展促销活动,应当真实准确,清晰醒目标示活动信息,作出优惠承诺的,应当履行承诺,不得在事后收取未予标明的费用。发生重大、突发消费纠纷事件,应及时主动向属地市场监管部门或其他相关监管、主管部门报告。